



2021年度 No.10 徳島県立城南高等学校

すっかり寒くなりましたね。寒さ対策はできていますか？「冷え」は万病の元とも言われています。冬休みは温かいものを食べたり、服装に気を付けたり…しっかり寒さ対策をして、体調を崩さないようにしましょう。冬休み明けも元気よく登校できるように、生活リズムを乱さず、充実した休みにしましょう！



★体力テスト調査結果★



下の表は、令和2年度の体力テスト全国学年別の平均値です。苦手な項目はありませんか？苦手な項目がある人は冬休み中に練習してみましょう！

お風呂上がりのストレッチ、階段の上り下りやペットの散歩など、日々の生活動作を少し意識してみるだけでも体を使うことは沢山あります。せっかくの冬休み、だらだら過ごさず、積極的に体を動かしましょう◎

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (折り返し数)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ・ハンドボール投げ (m)
1年男子	36.93	27.80	46.24	54.34	78.21	395.99	7.49	216.35	23.34
1年女子	25.69	22.33	48.35	47.85	48.67	309.67	8.89	172.33	13.93
2年男子	39.60	29.03	48.26	56.49	83.29	387.23	7.31	224.02	25.05
2年女子	26.09	23.53	49.19	48.33	48.82	305.51	8.96	173.26	14.39
3年男子	40.74	30.79	50.45	57.68	86.01	384.06	7.23	229.44	26.69
3年女子	26.68	23.57	49.12	47.93	44.33	304.02	9.05	171.83	14.75

(参考：スポーツ庁「令和2年度体力・運動能力調査報告書」)

★学校保健委員会がありました！★

12月2日(木)、本校で学校保健委員会がありました。

本年度は、学校医の木下勝弘先生、学校歯科医の佐藤修斎先生、学校薬剤師の足立眞一先生が参加してくださりました！



★★★城南高校の生徒の皆さんへ、先生方からご助言いただきました。★★★



◎木下先生から「新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ているところがあります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行ると、見分けるのが難しくなるので、できるだけインフルエンザの予防接種を受けて、予防をしましょう。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策も引き続きしましょう。」

◎佐藤先生から「城南生はむし歯が非常に少ないです。しかし、軽度歯肉炎の人は少なくありません。丁寧なブラッシングで、高校生の歯肉炎はすぐに治ります。それ以上歯肉炎を進行させないようにしっかりと歯みがきをしましょう。」

◇気になることや、検査・治療するべき症状などがある人は、冬休み中に受診しましょう！◇